

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur ersten Auflage 1988	9
Vorwort zur erweiterten Auflage 2000	11
Vorwort zur aktualisierten und erweiterten Auflage 2007	13
Statt einer Einleitung: Gebrauchsanweisung	15
1. Kapitel	
Die Welt, in der wir leben oder: Wie wir die Welt wahrnehmen und was wir daraus machen	17
Unsere fünf Sinne	19
<i>Übung: Wahrnehmung</i>	<i>22</i>
Die Sinneskanäle in der Wahrnehmung	24
<i>Übung: Welcher Kanal ist gerade aktiv?</i>	<i>25</i>
Unser Bild der Welt: Wahrnehmung und Repräsentationssysteme	30
Woran Sie erkennen, wie Ihr Gesprächspartner denkt	34
<i>Übung: Hören Sie auf die Sprache Ihres Partners –</i> <i>Spricht er eine Seh-, Hör- oder Fühlsprache? . .</i>	<i>37</i>
Missverständnisse und wie man sie vermeidet . . .	37
<i>Übung: Ergänzen Sie!</i>	<i>41</i>
Wörterbuch	42
2. Kapitel	
Die Sprache des Körpers oder: Wie ich mich bewege, so bin ich	45
Wie unsere Körperhaltung uns beeinflusst	47
<i>Übung: Körperhaltung.</i>	<i>47</i>

Was Körpersprache über Kontakt aussagt.	53
<i>Übung: Der Atem</i>	56
Spiegeln	58
<i>Übung: Spiegeln</i>	63
Mimik und Gestik gezielt wahrnehmen.	67
1. <i>Vorübung</i>	67
2. <i>Vorübung</i>	69
<i>Variante</i>	71
<i>Übung: Gedankenlesen</i>	72
Was die Augen verraten.	77

3. Kapitel

Unsere Sprache oder: Wie Worte wirken	85
Das Gleiche sagen, Unterschiedliches meinen	87
<i>Übung: Den Partner „abholen“</i>	87
<i>Die Metapher vom dunklen Zimmer</i>	92
Effektive Kommunikation.	93
1. <i>Oft fehlt gerade das Wichtigste im Satz</i>	94
<i>Übung: Vieles bleibt ungesagt</i>	94
2. <i>Selbstaufgelegte Einschränkungen</i>	99
3. <i>Verformungen</i>	105
Hilfe, Kreuzverhör!.	111

4. Kapitel

Botschaften der Gefühle	
oder: Was Gefühle uns sagen können	115
Gefühlen nachspüren	117
Gefühl und Verhalten	119
Wie gehe ich mit Gefühlen um?	123
<i>Dazu ein kleiner Test</i>	124
Botschaften der Gefühle	125
<i>Übungen: Kreatives Gestalten</i>	130
<i>Übung: STOPP!</i>	131

Woher kommen Gefühle?	132
Anker als Helfer.	136
Anker als Kraftquellen (Ressourcen)	139
<i>Übung: Meine persönliche Kraftquelle</i>	144
Doppelt hält besser	149
Warum überhaupt Anker?	150
Funktioniert das wirklich?	152
Wenn Anker allein nicht ausreichen	153
Liebungsgefühle.	154
<i>Übung: Umgang mit</i> „ <i>Liebungs-schlechten-Gefühlen</i> “	156

5. Kapitel

Alles hat eine positive Seite

oder: Wie sich gute Absichten verwirklichen lassen	161
Alles hat eine positive Seite	163
Unvermögen ist auch eine Fähigkeit	169
Jedes Problem ist eine Chance	169
<i>Vorübung: Umdeuten (I)</i>	172
Die verschiedenen Seiten unserer Persönlichkeit	174
<i>Übung: Umdeuten (II) – neue Lösungen</i>	181
Interne Problemlösungskonferenz	188
<i>Übung: Umdeuten (III) – Verhandlung</i>	189

6. Kapitel

Positiv denken – positiv leben

oder: Wie man Ziele erreichbar macht	193
Positives Denken	195
Wie denkt man positiv?	200
Denken mit allen Sinnen	201
Was ist eigentlich negativ?	204
Der positive Zielrahmen	206
<i>Übung: Ziele erreichen</i>	219

7. Kapitel

Die Kreativitätsstrategie von Walt Disney	
oder: Wie man Ziele in die Tat umsetzt	225
Ziele erreichen	227
Was sind Strategien?	227
<i>Sehen (visuelle Repräsentationen)</i>	230
<i>Hören (auditive Repräsentationen)</i>	230
<i>Fühlen (kinästhetische Repräsentationen)</i>	231
Die Disney-Kreativitätsstrategie	232
Das kreative Team: Die Rollen in der	
Disney-Strategie	232
1. <i>Der Träumer</i>	233
2. <i>Der Macher</i>	234
3. <i>Der Qualitätsmanager</i>	235
Disneys Strategie im Überblick	238
Gelebte Kreativität: Die Disney-Strategie	
in der Praxis	239
<i>Die Kreativitätsstrategie in Aktion – ein Beispiel</i>	241
Walt Disneys Beitrag zum Familienleben:	
Mehr als nur Zeichentrickfilme!	243
<i>Familienalltag 1:</i>	
<i>Gemeinsam oder gegeneinander?</i>	245
<i>Familienalltag 2:</i>	
<i>Wie sag ich's meinem Kind?</i>	251
Nachwort	255
Wege in die Praxis	259
Wollen Sie mehr lesen?	261
Stichwortverzeichnis	263
Über die Autoren	271